



Rückenfit

Montags von 11:00 – 12:00 Uhr

Buchungsnummer: GR- 01032022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 08.08.2022
- 15.08.2022
- 22.08.2022
- 29.08.2022
- 05.09.2022
- 12.09.2022
- 19.09.2022
- 26.09.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder : 44 €

Kursleiterin: Jessica Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Yoga Basic Level 0-1

Montags von 16:00 – 17:30 Uhr

Buchungsnummer: GF - 01032022

Im Yoga nutzen wir Asanas (Übungen und Positionen) um Körper und Atmung zu verbinden. So beruhigen wir den Geist und verbinden uns mit uns selbst. Im Gleichklang mit der Atmung wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt, die Gelenke werden mobilisiert. Durch einzelne Elemente des Vinyasa Yoga entsteht eine Meditation in Bewegung. Achtsamkeit und Bewusstsein in der Ausführung von Asanas und Flows führen in eine tiefe Entspannung.

8 Termine:

- 08.08.2022
- 15.08.2022
- 22.08.2022
- 29.08.2022
- 05.09.2022
- 12.09.2022
- 19.09.2022
- 26.09.2022

Preis: 96 €

Preis für Mitglieder: 80 €

Kursleiterin: Mechthild Klaus

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Achtsames Walken

Montags von 19:00 – 20:00 Uhr

Dieses Angebot richtet sich auch an sportlich Ungeübte und eingeschränkte Menschen (z.B. Rheumatiker), Menschen mit Fibromyalgie, psychosomatischen Erkrankungen oder Adipositas.

Das Gehen (ca. 45 Minuten) wird durch Übungen aus dem Qi Gong sowie unterschiedlichen Achtsamkeits- und Mobilisationsübungen unterstützt. Walkingstöcke sind vorhanden.

Buchungsnummer: GF - 02032022

8 Termine:

- 08.08.2022
- 15.08.2022
- 22.08.2022
- 29.08.2022
- 05.09.2022
- 12.09.2022
- 19.09.2022
- 26.09.2022

Preis: 50 €

Preis für Mitglieder: 40 €

Kursleiterin: Margot Dames

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Rückenfit

Dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr

Buchungsnummer: GR- 2032022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 09.08.2022
- 16.08.2022
- 23.08.2022
- 30.08.2022
- 06.09.2022
- 13.09.2022
- 20.09.2022
- 27.09.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder : 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Funsport

Dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr

Buchungsnummer: GF- 03032022

Hier gibt es von Sockenfußball über Badminton und Basketball bis hin zu Konditionszirkeln alles was Spaß macht und die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

8 Termine:

- 09.08.2022
- 16.08.2022
- 23.08.2022
- 30.08.2022
- 06.09.2022
- 13.09.2022
- 20.09.2022
- 27.09.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder : 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Entspannungsmix

Mittwoch von 17:00 – 18:00 Uhr

Buchungsnummer: GE- 01032022

Unter dem Motto „Abschalten vom Alltagsstress“ werden wir gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Der Körper wird durch die verschiedenen Anteile aus körperaktiven Techniken, wie der progressiven Muskelentspannung oder dem Qi Gong, und den rein gedanklichen Techniken, wie der geführten Meditation und dem autogenen Training geschult. Zudem bekommst du kleine Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag mit nach Hause um im Nachgang bewusst entspannt zu bleiben.

8 Termine:

- 10.08.2022
- 17.08.2022
- 24.08.2022
- 31.08.2022
- 07.09.2022
- 14.09.2022
- 21.09.2022
- 28.09.2022

Preis 56 €

Für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Margot Dames

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de